

SAMMA CAFE !

それって、ゆらぎ肌かも・・・？

冬の寒さのピークも落ち着き、暖かい日もちらほら。



花粉症の患者様数がピークに達する2～3月ですが、この時期肌のお悩みを訴える方も少なくありません。今回は「ゆらぎ肌」についてまとめていきます(o^^o)

ゆらぎ肌とは

- ・気温の変化や季節の変わり目に肌が荒れやすい
- ・季節により紫外線や花粉で肌が荒れる
- ・日ごとに肌の状態が変わる

主にこれらは一時的に肌のバリア機能が弱まっていることで起きる症状です。

どうしたら良いの？

肌のバリア機能が弱まっているので、必要以上のメイクやクレンジングをするのはやめましょう。通常の洗顔でも同じです。洗い過ぎが肌のダメージにつながってしまうので、朝はお湯洗顔のみ、などでもOKです。

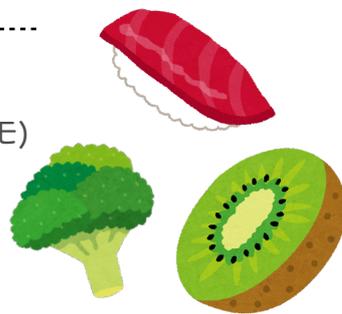
洗顔後は擦らず優しく水分をふき取りましょう。またこの際のタオルは一度使ったら洗濯を。常在菌は思っているよりも簡単に繁殖してしまいます。ペーパータオルなどを使うと更にいいでしょう。

また食事から栄養も摂りましょう。

ビタミンB(赤身の魚、ささみ、バナナ、サツマイモ)

ビタミンC(パプリカ、ブロッコリー、キウイ)

ビタミンE(アーモンド、オリーブオイル、卵)



肌バリアできる神アイテム？

みなさんお馴染みのワセリン。有効成分はなく、物理的に肌を保護することで肌を守ってくれます。精製度の違いでいくつか種類があります。

精製度低 ←

→ 高



黄色ワセリン
リーズナブル



白色ワセリン
赤ちゃん、敏感肌でも使える



プロバト
目の周りにも使える



サンホワイト
もっとも純度が高い
低刺激

こちら取り扱い
ございます
(一部店舗)

薬剤師に質問！

Q.花粉症が辛いです。眠くなりにくいアレルギーの薬はありますか？

A. 1日1回・2回タイプ、眠気が出にくいものなど様々ありますが、当薬局では処方箋なしでも購入できるお薬も用意しているので、お気軽にお声掛けください。



Q. 漢方のお薬は飲み合わせなど気にしなくても大丈夫ですか？

A. 漢方のお薬にも飲み合わせや、基礎疾患に注意が必要なものが沢山あります。薬局で貰う薬の他に使っている漢方がある場合、他の薬と同様に薬剤師にお伝えください。

※薬局は**祝日閉局**です。
処方箋は交付日を含めて
4日以内に薬局にお持ち
ください！

